

# خطوات خطة SMARTER

4 مايو 2022



خطوات SMARTER هي أداة بسيطة وواضحة ليستخدمها سكان ولاية كاليفورنيا بينما يستكشفون خطة SMARTER، وهي المرحلة التالية من خطة الولاية للتصدي لجائحة كوفيد-19. لمعرفة المزيد عن كيف نستعد تحسبًا لأي متحولات لكوفيد-19 أو ارتفاعات مفاجئة في عدد الحالات، تفضل بزيارة [covid19.ca.gov/smarter](https://covid19.ca.gov/smarter)

## جرعات اللقاح

يوصى كل الأفراد بالبقاء على اطلاع حول لقاحات كوفيد-19. إذا لم تكن قد أكملت سلسلة الجرعات الأولية الخاصة بك (جرعتان من لقاح مودرنا أو فايزر، أو جرعة واحدة من لقاح جونسون أند جونسون)، يجب أن تُكملها فورًا. تلقِّ الجرعات المعززة عندما يحين موعدها.

## الكمامات

الكمامات الملائمة من حيث المقاس والترشيح ستوفر لك أفضل حماية. يوصى باستخدام كمامات التنفس (بما في ذلك كمامات N95 أو KN95 أو KF94) أو الكمامات الجراحية بدلاً من الكمامات القماشية، ولكن ارتداء أي كمامة من أي نوع أفضل من عدمه. يوصى الجميع بشدة، بغض النظر عن حالة اللقاح، بارتداء كمامة في الأماكن المغلقة حتى نواصل معًا حماية صحة وسلامة الفئات الأكثر عرضة للإصابة. تتضمن هذه الفئات: الأطفال غير المؤهلين للقاح، وسكان كاليفورنيا من المسنين، وأولئك الذين يعانون من إعاقات، بالإضافة إلى أولئك المصابين بضعف جهاز المناعة أو بحالات طبية مزمنة ومعقدة.

## التهوية

تظل الاجتماعات في الأماكن المفتوحة هي الأكثر أمانًا. وتعزيز التهوية (تدفق الهواء) في الأماكن المغلقة يمكن أن يحمي الأشخاص عن طريق تقليل كمية الفيروس في الهواء. يمكنك تحسين جودة الهواء في الأماكن المغلقة عن طريق فتح الأبواب والنوافذ واستخدام منظفات الهواء المحمولة.

## الفحوصات

إذا تعرضت للفيروس أو ظهرت لديك أعراض، يجب أن تُجري فحصًا منزليًا أو تذهب لأحد مواقع الفحص أو إحدى منشآت الرعاية الصحية. إذا كانت نتيجة الفحص المنزلي سلبية ولكنك تعاني من أعراض كوفيد-19، فأجر فحصًا منزليًا آخر بعد 24 إلى 48 ساعة أو أجر فحص PCR. حاليًا، يمكن الكشف عن كوفيد-19 باستخدام كل من فحص PCR والفحص المنزلي، ولكن كما هو الحال مع أي فحص، فأحيانًا ما تظهر نتائج إيجابية كاذبة ونتائج سلبية كاذبة.

## العزل

ينبغي للأشخاص الذين كانت نتيجة فحصهم إيجابية البقاء في المنزل لمدة خمسة أيام على الأقل وحتى زوال الحمى وتحسُّن الأعراض. أجر الفحص باستخدام فحص منزلي عند زوال الأعراض أو بعد زوالها بخمسة أيام للتأكد من أنك لم تعد حاملًا للعدوى.

## العلاج

لقد حصلت بعض الأدوية على الموافقة لعلاج عدوى كوفيد-19، وخاصةً لدى أولئك الذين يرتفع احتمال إصابتهم بمرض خطير. تواصل مع مقدم الرعاية الصحية لك لتحديد إذا ما كان أحد الأدوية مناسبًا لك.

ينبغي لسكان كاليفورنيا أيضًا أن يهتموا بالإرشادات الصادرة من مسؤولي الصحة العامة المحليين، لأن الظروف المحلية قد تستدعي اتباع نهج مختلفة. سيواصل مسؤولو الولاية تحديث خطوات SMARTER لمساعدتك على اجتياز فترة الجائحة بأمان.

COVID19.CA.GOV

إن أفعالنا تنقذ الأرواح

الخط الساخن لكوفيد-19

1-833-422-4255

من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً  
من السبت إلى الأحد من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 5 مساءً